Российская Федерация

Государственное бюджетное образовательное учреждение

Ненецкого автономного округа «Средняя школа п.Харута»

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель руководителя  по ВР ГБОУ НАО  « СШ п.Харута»  Сидорова С.Н. /\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г | **«Утверждаю»**  Директор  ГБОУ НАО «СШ п. Харута»  Сидорова Т.Г./\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_  от«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г |

**Рабочая программа дополнительного образования**

**занятий по волейболу для девочек**

**(7-11 класс)**

**Казакова Дмитрия Сергеевича**

**педагога высшей категории**

2016 - 2017 учебный год

**Оглавление**

1. Титульный лист -------------------------------------------------------------- 1

2. Оглавление------------------------------------------------------------------------- 2

3.Пояснительная записка---------------------------------------------------------- 3

4. Основные положения программы-------------------------------------------- 4

5. Планируемые результаты---------------------------------------------------- 5

6. Учебно-тематический план -------------------------------------------------- 5

7. Содержание программы------------------------------------------------------ 6

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение------ 7

9 Литература------------------------------------------------------------------------ 8

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа дополнительного образования на 2016-2017 учебный год разработана на основе следующих нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012. №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации

от 29 августа 2013г №1008 «Перечень направленностей дополнительных общеобразовательных программ» .

* Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобразования и науки РФ от 27.11.2015. № 08-2228 « Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культуры и спорта в образовательных учреждениях РФ»
* Санитарно- эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10,утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010. №189 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность,** которая соответствует её названию .

**Актуальность** программы заключается в том, чтозанятия волейболом максимально благоприятно раскрывают и развивают не только физическое, но и духовное развитие ребенка.

**Педагогическая целесообразность** программы спортивной секции «Волейбол»  заключается в соответствии построения целей и задач построению содержания учебной программы. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по волейболу для девочек и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Практическая значимость**программы в методике: приобщаются к здоровому образу жизни через игровую деятельность. Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

**Отличительной особенностью** программы является пропаганда здорового образа жизни через ознакомление с игровыми видами спорта , в частности волейболом, и общефизической подготовкой. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Занятия спортивных секций волейбола направлено на

достижение следующих **целей**:

* приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;
* воспитание навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни;
* развитие физических качеств, необходимых для овладения игрой волейбол;
* привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.;
* подготовка детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом;
* развитие коммуникабельных способностей;
* воспитание патриотизма и гордости за свою страну.

В соответствии с целями ставятся **задачи**:

* воспитать   потребности   и   умения   самостоятельно   заниматься физическими     упражнениями,   сознательно  применять     их  в целях  отдыха, тренировки, повышенияработоспособности и укрепления здоровья.
* привить интерес к систематическим занятиям волейболом;
* обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
* овладеть основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в волейболе , и основами индивидуальной, групповой тактики игры в баскетбол;
* освоить процесс игры в соответствии с правилами;
* изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории волейбола, технике и тактике, правил игры.

**Принципы** - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям в волейболе.

**Концептуальной основой** планирования является создание предпосылок для обучения волейболу. В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышение физический и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

 Комплектация групп проводится в различных возрастных категориях: 14-17 лет.

Программа рассчитана на 34ч. Режим занятий 1 час в неделю.

Занятия могут проводиться как индивидуальные, так и групповые

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате освоения программы спортивной секции обучающиеся должны

**знать:**

- основы истории развития волейбола в России;

-о строении и функциях организма человека;

-правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-правила игры в волейбол; места занятий, инвентарь.

**уметь:**  - самостоятельно составлять комплексы физических упражнений для

индивидуальных тренировок различной направленности;

- вести соревновательную деятельность

-  организовать игру в волейбол  для своих  товарищей.

**Способы проверки.**

Сдача нормативов, тестовые задания,  игры, проведение состязаний.

     Итоги подводятся в форме соревнований различного уровня, участия в товарищеских встречах,  тестирования.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | Часы | В том числе | |
| Теория | Практика |
| I. | Основы знаний. | 3 |  |  |
|  | ТБ на занятиях волейбола и история развития волейбола | 1 | 1 |  |
|  | Понятие о технике и тактике игры. | 1 | 1 |  |
| Правила игры в волейбол | 1 | 1 |  |
| II | Технические и тактические приемы. | 30 |  |  |
|  | Подачи. | 2 | 1 | 1 |
| Передачи. | 3 | 1 | 2 |
| Нападающий удар. | 4 | 1 | 3 |
| Блокирование. | 3 | 1 | 2 |
| Комбинированные упражнения. | 5 | 1 | 4 |
| Учебно-тренировочные игры. | 12 |  | 12 |
| Судейство игр. | 1 |  | 1 |
| Контрольные игры | 1 |  | 1 |
| Итого: | 34 | 8 | 26 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

**I. Основы знаний – 3 часа**

- ТБ на занятиях игры в волейбол и история развития волейбола

- понятие о технике и тактике игры;

- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

**II. Технико-тактические приемы – 30 часов**

**1. Подачи – 2 часа**

- техника выполнения прямой нижней подачи;

- прямая верхняя подача;

- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

**2. Передачи -3 часа**

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;

- приём мяча снизу двумя руками;

- верхняя передача двумя руками над собой через голову;

- верхняя передача двумя руками в прыжке.

**3. Нападающий удар – 4 часа**

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);

-ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

**4. Блокирование – 3 часа**

- техника выполнения блока

– одиночное после набрасывания

– одиночное в игре

– групповое после набрасывания

– групповое в игре

**4. Комбинированные упражнения – 5 часов**

- подача – передача;

- подача – передача – нападающий удар;

- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

**5.** **Учебно-тренировочные игры – 12 часов**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

**6. Судейство игр – 1 час**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО –ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы** | **Формы занятия** | **Методы, приемы организации учебно-воспитательного процесса** | **Дидактический**  **материал и техническое**  **оснащение** | **Формы подведения итогов** |
| 1 | Основы знаний | Беседа, доклад | Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный | Фотографии, плакаты.  Видео, мультимедиа. | Работа по вопросам |
| 2 | Технико-тактические приемы | Игра | практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный | Мячи  сетки | Контрольные упражнения |
| 3 | Нападающий удар | Игра | Словесный,  наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный | Мячи  сетки | Тестовые упражнения |
| 4 | Блокирование | Игра | Анализ видеофрагментов | Сетка волейбольная - 2 штуки.  Стойки волейбольные - 2 штуки.  Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов. | Соревнование |
| 5 | Комбинированные упражнения | Наблюдения | Анализ видео | Гимнастические маты - 3 штуки. Скакалки - 30 штук.  Мячи набивные - 25 штук.  Резиновые амортизаторы - 25 штук. | Тест |
| 6 | Учебно-тренировочные игры | Игра | Групповая работа | Сетка волейбольная - 2 штуки.  Стойки волейбольные - 2 штуки.  - 6 – 8 пролётов. | Турнир |
| 7 | Судейство игр | Беседа | Индив.работа | Свистки, сетка, мячи | Тест |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – Ростов н/Д: Феникс,2001.
2. Болонов Г.П., Болонова Н.В. Сценарии спортивно-театрализованных праздников. – М.: Школьная Пресса, 2003.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение,1991.
4. Лепёшкин В.А. Волейбол в школе: обучение тактике игры / В.А. Лепёшкин – М.: Чистые пруды, 2007.
5. Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей. : Пособие для учителя физкультуры. -. М.: Школьная Пресса, 2004.
6. Лукманова Н.Б. Формирование правильной осанки у школьников: учебно-методические рекомендации. – Архангельск.: ПГУ им. М.В. Ломоносова,2002.
7. Лях. В.И. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2011.
8. Методы самоконтроля физического состояния: методические рекомендации по валеологии/ сост.Е.Б.Раменская, С.И. Береснев. – Архангельск.: ПГУ им. М.В.Ломоносова,2000.
9. Муравьёв В.А., Назарова Н.Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: методическое пособие.-М.:Дрофа,2008.
10. Настольная книга учителя физической культуры/ авт.-сост. Г.И. Погадаев.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
11. Озолин Н.Г. Путь к успеху. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
12. Патриотическое воспитание детей (Игры и программы). – М .:ГОУ ЦРСДОД, 2003.
13. Погадаев Г.И. Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: методическое пособие. -М.: Дрофа,2005.
14. Погадаев Г.И., Мишин Б.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы: методическое пособие. –М.: Дрофа,2006.
15. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России/ В.С. Родиченко и др.- М
16. Спортивно – оздоровительные мероприятия в школе /

авт. -сост. О.В. Белоножкина и др. - Волгоград: Учитель, 2006.